



Prévention des accidents en tchoukball

Sécurité générale

Les moniteurs J+S

- s'assurent que tous les participants, d'une part, portent des chaussures de salle avec semelle antidérapante et, d'autre part, retirent, voire scotchent, montres, bijoux, etc.;
- s'assurent que tout risque de glisser ou de trébucher est réduit au maximum le plus rapidement possible (p. ex. éliminer les balles non utilisées, essuyer les traces d'humidité au sol);
- veillent à ce que les participants respectent les règles et restent fair-play à l'entraînement comme en compétition.

Sécurité personnelle

Les moniteurs J+S

- incitent les joueurs à porter une protection (p. ex. attelle, tape) lorsqu'ils recommencent à faire du sport après une blessure à l'articulation (cheville, doigts notamment);
- invitent les porteurs de lunettes à mettre des lentilles ou des lunettes adaptées au sport;
- veillent à ce que tous les joueurs portent des genouillères.

Mesures de prévention dans les activités sportives

Les moniteurs J+S

- prévoient un programme d'échauffement au début de chaque unité d'entraînement et avant chaque match;
- organisent régulièrement des exercices de stabilisation pour la cheville, le genou, les épaules ainsi que des programmes de renforcement musculaire et d'étirement pour la musculature du tronc, des jambes et des épaules;
- dispensent une technique de lancer et de réception correcte et procèdent aux mesures de correction qui s'imposent en cas de mauvaise technique;
- veillent à adapter l'intensité d'entraînement et de compétition au niveau et à l'âge des participants (notamment lorsqu'ils recommencent à jouer après une pause d'entraînement, p. ex. suite à une blessure ou à une maladie);
- organisent les exercices et les formes de jeux de manière à éviter autant que possible les accidents dus à des collisions ou à des impacts de balle (trajectoires, positions des passeurs, discussions menées en dehors de la zone de danger).

Sport des enfants

Les moniteurs J+S

- veillent à appliquer le concept tchoukball Sport des enfants (www.tchoukball.ch > Documents > Téléchargements > Formation > Concept tchoukball Sport des enfants);
- veillent à ce que les règles soient adaptées à l'âge et au niveau des participants;
- utilisent des ballons (taille et pression de l'air) *ad hoc*.